

Neue Daten widerlegen Alkohol-Mythos Melanie Rannow -T-Online 26.09.2025

Viele Menschen glauben, dass ein Glas Wein oder Bier am Abend gesund ist – auch fürs Gehirn. Doch eine aktuelle Studie widerlegt diesen Mythos.

Bisher galten geringe Mengen Alkohol in manchen Studien als potenziell schützend – vor allem im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder [Demenz](#). Neue Forschungsergebnisse stellen diese Annahme nun infrage. Ein Forschungsteam der Universität Oxford untersuchte Daten von mehr als 559.000 Menschen aus [Großbritannien](#) und den [USA](#). Ziel war es, herauszufinden, wie sich regelmäßiger Alkoholkonsum auf das Demenzrisiko auswirkt.

Zunächst schien es, als könnten geringe Mengen Alkohol sogar schützen: In den klassischen Beobachtungsdaten war das Demenzrisiko bei leichtem bis moderatem Konsum geringfügig reduziert. Doch dieser scheinbare Vorteil entpuppte sich bei genauerem Hinsehen als statistische Täuschung.

Das Ergebnis: Ein klarer, linearer Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Demenz. Je höher die genetische Neigung zum Alkoholkonsum, desto höher das Risiko, im Laufe des Lebens an einer Demenz zu erkranken. Für jede Zunahme des Alkoholkonsums um eine Standardabweichung stieg das Risiko um 15 Prozent. Auch die genetische Veranlagung zur Alkoholabhängigkeit ging mit einem höheren Risiko einher. Hier lag der Anstieg bei 16 Prozent.

Ein schützender Effekt geringer Mengen ließ sich in dieser Analyse nicht nachweisen. Auch eine sichere Grenze für "unbedenklichen" Alkoholkonsum fanden die Forscher nicht.

Die neuen Studienergebnisse sprechen klar dafür, Alkoholkonsum kritisch zu hinterfragen. Auch wenn es sich nur um geringe Mengen handelt. Ein vollständiger Verzicht schützt zwar nicht automatisch vor Demenz. Doch je weniger Alkohol im Spiel ist, desto niedriger ist zumindest das alkoholbedingte Risiko. Wer seine Gesundheit langfristig schützen möchte, sollte den Konsum möglichst geringhalten.